



Programa semestral

Reducción de Estrés basado en Mindfulness

Profesor: Mg Carlos Passi Capdeville

Santiago, Primer Semestre 2023





PROGRAMA ASIGNATURA

Nombre del curso	Reducción de Estrés Basado en Mindfulness
Nombre del profesor(a)	Carlos Passi Capdeville
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	<i>Curso Libre</i>
Horarios	<i>Lunes (9:50 a 11:00 hrs) y miércoles (9:50 a 11:00 hrs)</i>
Número de Créditos	2 créditos
I. Descripción del curso	<p>El MBSR es un programa estandarizado y basado en evidencias, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en el año 1979, e integrado a partir de bases de conciencia plena y prácticas de psicología clínica contemporánea (Kabat –Zinn, 2003).</p> <p>El programa provee un entrenamiento sistemático en mindfulness con el fin de que el participante establezca nuevas formas de relación con el estrés y el manejo de las emociones. Sesiones guiadas por un Psicólogo Clínico ofrecen un contexto privilegiado para que el participante se sumerja en el cultivo profundo de la conciencia plena.</p> <p>Debido a las evidencias que lo sustentan así como al amplio entorno de incidencia que el MBSR ha tenido en diferentes centros de salud a lo largo del globo (Specia, Carlson, Goodey, Angen, 2000) el programa MBSR se ha consolidado como el programa más investigado y prestigioso del mundo.</p>
II. Objetivo General	Dotar a las/os participantes de las competencias y los recursos internos necesarios que les permitan, por un lado, identificar las reacciones habituales a los agentes estresores y por otro su adecuado afrontamiento.
III. Objetivos Específicos	<ol style="list-style-type: none">1.- Iniciar y establecer una práctica personal de Mindfulness.2.- Vivenciar los cambios atencionales y del estado de ánimo a partir de la práctica de Mindfulness.3.- Descubrir la importancia del autocuidado.4.- Reconocer y percatarse con mayor detalle las distintas sensaciones corporales así como favorecer el cambio en la relación con éstas.5.- Adquirir una mayor capacidad de regulación emocional a través de la atención plena.6.- Promover una comunicación consciente y no violenta en las relaciones con los/as demás.7.- Comprender los mecanismos del estrés así como reconocer en experiencia en primera persona la respuesta psicofisiológica del estrés.8.- Generar un espacio seguro de expresión.
IV. Contenidos	<ul style="list-style-type: none">- Introducción al Mindfulness y su práctica.- Fisiología del Estrés y estrategias de manejo.- Técnicas de Regulación emocional.- Comunicación consciente y su aplicación en el día a día.- Habilidades de Autocuidado.



V. Unidades	<p>Unidad 1: Presentación del programa y el grupo. Visión global y en detalle de la estructura de sesiones y metodología de prácticas.</p> <p>Unidad 2: Introducción a la práctica de Mindfulness.</p> <p>Unidad 3: La percepción de la realidad y su efecto en nuestro modo de vida.</p> <p>Unidad 4: El poder de las emociones.</p> <p>Unidad 5: La reacción de Estrés y la tensión emocional.</p> <p>Unidad 6: La resiliencia para responder al Estrés.</p> <p>Unidad 7: Comunicarnos con los demás con conciencia plena.</p> <p>Unidad 8: El autocuidado y la gestión del tiempo.</p> <p>Unidad 9 (Fin del programa): Integrando el Mindfulness en la vida cotidiana.</p>
VI. Régimen de asistencia	<p>Nº de horas semanales: 4</p> <p>Nº total de horas de la asignatura: 60</p> <p>Asistencia requerida: 80%</p>
VII. Forma de evaluación	<p>Se implementará un sistema de evaluación formativa a través del registro de horas de meditación en casa, asistencia y participación en clases.</p>
VIII. Metodología	<p>Este programa se basa en el Programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) de Jon Kabat-Zinn y del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (Boston, USA). Los participantes podrán, durante el curso, conocer las prácticas del Mindfulness y experimentar sus efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en sus estudios, su vida privada y sus relaciones. No se requiere experiencia previa.</p> <p>Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales e informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente y dinámicas en grupo.</p> <p>Está estructurado para facilitar que las/os participantes logren integrar y mantener las diversas prácticas y el cultivo del Mindfulness en su vida cotidiana.</p> <p>El programa se desarrolla en dos sesiones semanales a lo largo del semestre. Cada sesión tiene una duración de 1 hora y 10 minutos.</p>
IX. Bibliografía	<ul style="list-style-type: none">- Cebolla, A., García-Campayo, J., Demarzo, M. (2014) <i>Mindfulness y Ciencia</i>. Madrid: Editorial Alianza.- Gilbert, P. (2018) <i>La mente compasiva</i>. Barcelona: Editorial Eleftheria.- Kabat-Zinn, J. (2012) <i>Mindfulness para principiantes</i>. Barcelona: Editorial Kairós.- Kabat-Zinn, J. (2014) <i>Mindfulness en la vida cotidiana</i>. Barcelona: Ediciones Paidós.- Neff, K. (2016) <i>Se amable contigo mismo</i>. Barcelona: Ediciones Paidós.



	<p>- Thich Nhat Hanh (2007) <i>El milagro de Mindfulness</i>. Barcelona: Espasa Libros.</p> <p>- Segal, Z., Teasdale, J. y Williams, M. (2002). <i>Terapia cognitiva de la depresión basada en la conciencia plena</i>. Bilbao: Desclée de Brouwer.</p>
--	---

PLANIFICACIÓN ASIGNATURA

I. Programación de contenidos y actividades				
Semana	Contenidos - Temas	Descripción de actividades	Horas presenciales	Horas no presenciales
1	Unidad 1	Presentación del Taller. ¿Qué es el Mindfulness?	4	1
2	Unidad 2	Piloto automático y Escáner corporal. Reaccionar v/s Responder	4	1
3	Unidad 2	Pausa atenta y nuevos modos de gestionar el estrés. Vivir en el presente	4	1
4	Unidad 3	Meditación en movimiento.	4	1
5	Unidad 4	Pensamientos, emociones y estrés	4	0
6	Unidad 5	Fisiología del estrés Estrés y Técnicas de Mindfulness.	4	1
7	Unidad 6	4 modos fundamentales para enfrentar el estrés	4	0
8	Unidad 7	Comunicación consciente Comunicación No Verbal. Asertividad consciente	4	1
9	Unidad 7	Thich Nhat Hanh. Jon Kabat-Zinn	4	0
10	Unidad 8	Revisión de los estilos de vida. Cúdate	4	1
11	Unidad 8	El ABC del Mindfulness.	4	0
12	Unidad 8	Los cinco caminos hacia el Bienestar	4	1
13	Unidad 9	Explorar vías para continuar practicando Mindfulness	4	1
14	Unidad 9	Plantearse una vida más atenta y presente con intenciones claras	4	1
15	Unidad 9	Cierre del Taller	4	0